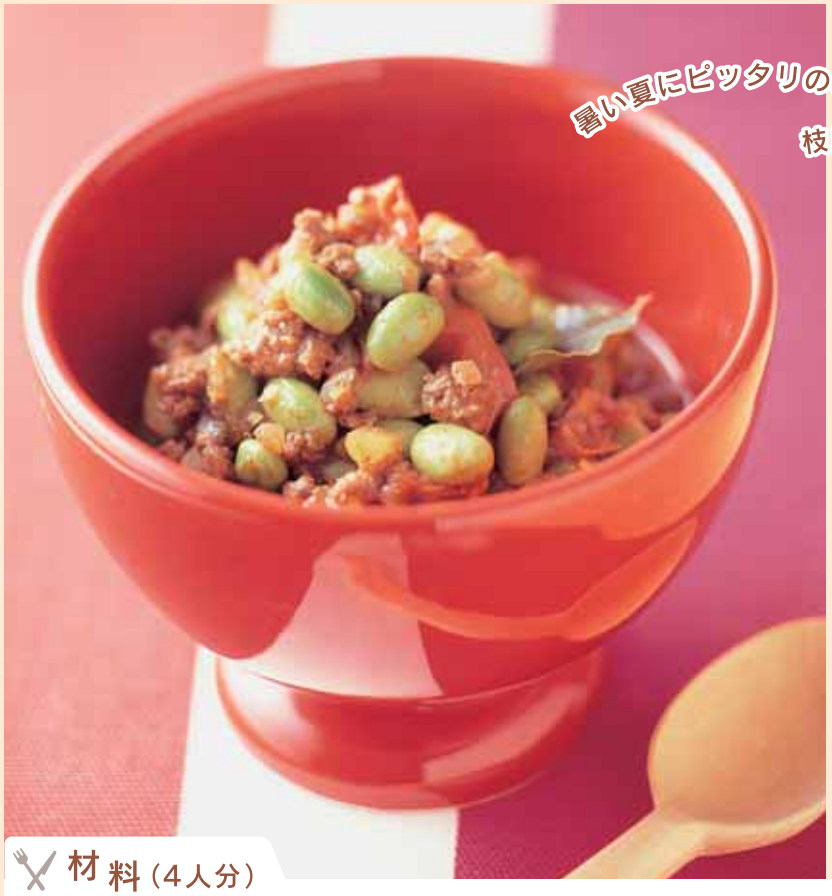
もっと野菜を

ベジレシピ

大豆にはない、免疫力を高めるビタミンCがいっぱい

枝豆チリコンカーン



暑い夏にピッタリのスパイシーな一品
枝豆の食感がアクセントに

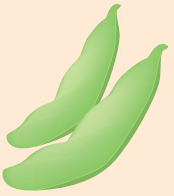
1人分
野菜：270g
エネルギー：277kcal
塩分：1.1g

材料（4人分）

- 枝豆（さやつき）……650g
- 玉ねぎ……200g（1個）
- にんにく……1かけ
- セロリ……200g（2本）
- トマト……400g（大2個）
- 牛ひき肉（赤身）……200g
- A
  - チリパウダー……小さじ1/2〜1
  - チリペッパー
  - ナツメグ
  - こしょう
  - ……各少々
  - ローリエ……1枚
- B
  - 塩……小さじ1/2
  - トマトケチャップ
  - ウスターソース
  - ……各大さじ1
- 湯……1カップ
- サラダ油……大さじ1

作り方

1. 枝豆はゆでて豆を取り出す。
2. 玉ねぎ、にんにくはみじん切りにし、セロリは筋を取ってみじん切りにする。
3. トマトは1.5cm角に切る。
4. 鍋に油を熱して②を入れ、しんなりするまでよく炒め、牛ひき肉を加える。肉の色が変わったら、①とAを加えて炒め、全体がなじんだら、③とB、湯を加える。煮立ったら中火にし、ほとんど汁けがなくなるまで15〜20分煮る。



ハイトフル写真術（デジカメ）
〜素敵な写真を撮りたい〜

躍動感のあるシーンをうまくカメラに収めたい！でも、いつもタイミングが遅れてしまう…カメラの機能を上手に使って悩みを解消しましょう。このコーナーをヒントに素敵な思い出が撮れますように！

基礎知識

動きのあるものの撮影は、ピントが合わせにくかったり、良い動きの瞬間が撮影できない事があります。デジカメなら必要ない画像は消去できますので、連写モードでどんどん撮影しましょう。

慣れることが大切！

Point

「連写機能」でナイスショットの確率アップ！

運動会で活躍する子供や、一瞬で変わる赤ちゃんの表情、動き回るペットなど、わずかしかないシャッターチャンスを捉えるときなどに有効です。

ひと工夫

- シャッターボタンが押されてから実際にシャッターが切れるまでに、タイムラグと呼ばれるわずかな時間差があります。動きのあるいい瞬間を撮影するにはタイムラグを考えて、ほんの少し早めにシャッターボタンを押しましょう。
- 撮影シーンに合わせて設定モードが選べる場合は、早い動きに適した「スポーツモード」を選ぶと失敗が減ります。
- 詳細は、デジカメの取扱説明書で「連写」や「連続撮影」などのキーワードで探してくださいね！

健保だより 平成21年8月号
発　行／デンソー健康保険組合　　発行人／赤塚 俊昭
〒448-0045 愛知県刈谷市新富町2丁目41番地　TEL 0566-25-3121（代）
URL／http://www.denso-kenpo.or.jp